

安心な社会のために



アンダー
時刻が読めます

電波時計
が大きく
わかります



左：新田指導員、右：小澤指導員

講座



簡単な体操で、筋力を高める体操を教わりました。名付けて「貯金→貯筋体操」。
お金の貯蓄も大事ですが、筋肉を貯筋しましょう！

日本赤十字社東京都支部・健康生活支援講習指導員の新田明美氏と小澤紀子氏より、「高齢者に起こりやすい事故の予防と手当」についてのお話と、実技「貯筋体操」を受講しました。

事故の多くが家の中で発生しており、特に転倒・転落、やけど、食物による窒息、入浴時の事故、急病などへの対応の重要性を学びました。

健康に関する情報はいろいろある時代ですが、それでも不安があると思います。人生のピリオドを打つまでは、健康寿命を保ちたいと思います。

それには、「貯金」ならぬ「貯筋」すなわち筋力を貯えることが重要であり、それは日々の生活面でのちょっとした運動で筋力をつけることができることを教えていただきました。

また、家庭内では特に食事や入浴、転倒などへの注意が必要です。簡単にできる手足を動かす方法や、食物による窒息時の手当方法の実践学習は、いざという時のための参考になりとても有意義でした。

がんばって筋肉量を増やしましょう！

筋肉はとても大切ですよ！

喉に詰まらせてしまった時、背中(肩甲骨の間)を叩く



「健康生活支援講習 教本(第6版)」から抜粋

高齢者に起こりやすい事故の予防と手当

令和7年度 東京都赤十字功労表彰受章者 受章おめでとうございます

奉仕団業務功労感謝状▶石田悦実(上井草)
 奉仕団銀色支部長感謝状▶大嶽由紀子(上井草)
 奉仕団銀色支部長感謝状▶滝沢桂子(永福町)

奉仕団金柁支部長感謝状▶前田チエ子(文化連盟)
 奉仕団金柁支部長感謝状▶山本すみえ(永福町)
 (敬称略、順不同、カッコ内は所属分団)

令和7年度 活動報告



▲奉仕団総会



▲駅頭キャンペーン



▲PRパネル展示



▲献血奉仕

名称	日にちなど
駅頭キャンペーン(阿佐ヶ谷駅)	5月7日
赤十字PRパネル展示(区役所ロビー)	5月8日
奉仕団総会	5月16日
震災チャリティーコンサート「人仁の会」	6月10日
奉仕団研修(国立障害者リハビリセンター)	10月16日
日赤東京都支部委員会(専門委員会)	11月実施
杉並区総合震災訓練(和田堀公園)	11月1日
奉仕団研修(座学研修)	11月14日
赤十字防災プログラム「災害への備え」	11月19日
携帯トイレ普及奉仕(和田地区)	11月23日
JRC(青少年赤十字)連絡協議会	令和8年2月予定
ボランティアフェスティバル	令和8年3月予定
献血奉仕	5月・9月・11月・令和8年3月(4回)
手芸奉仕	毎月第三木曜日 計10回(予定含む)
奉仕団委員会	4月・6月・9月・12月・2月(予定)
奉仕団だより編集委員会	6月～12月(計8回)



▲奉仕団研修(座学研修)



▲杉並区総合震災訓練



▲震災チャリティーコンサート(人仁の会)



▲携帯トイレ普及奉仕



▲奉仕団研修(見学研修)



▲手芸奉仕

編集委員： 坂爪 璋子 前田チエ子 殖栗 仁子 長澤百合子 山本すみえ 発行責任者：石田悦実
 滝沢 桂子 佐伯栄美子 羽田 譲 谷口悦子

第43号 令和8年1月発行(年1回発行) 発行：杉並区赤十字奉仕団
 事務局：杉並区保健福祉部管理課地域福祉係 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎03-5307-0306